Rok X. Nr. 2.

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

„SOKOŁ“

ORGAN TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH.

WYCHODZI W POŁOWIE KAŻDEGO MIESIĄCA.

REDAKCJA WE LWOWIE ULICA ORMIAŃSKA L. 29; ADMINISTRACJA ULICA CZARNECKIEGO L. 2.

Prenumerować można: w Administracji, w Zakładzie Tow. gimn. „Sokół“ l. 8 ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach.

Cena prenumeracyjna: Rocznie Półroczn.
Miejscowa bez przesyłki . . . . 1 zł. 20 ct. 65 ct.
„ z przesyłką . . . . 1 „ 30 „ 70 „
Zamiejscowa „ „ . . . . 1 „ 50 „ 80 „
Numer pojedynczy bez przesyłki 15 ct.

LUTY 1890

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:
Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosji . . . . . . 1 rs. 50 kop.
„ W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec . . . . . 3 marki
„ krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki 5 franków.
„ „ innych, podług taryfy poczt. z doliczeniem opakowania itd.

O gruźlicy we Lwowie, jej przyczynach i o środkach ochronnych.*)

Odczyt Dra A. Pawlikowskiego

w Tow. „Skała“ dnia 19. stycznia 1890.

Jako lekarz postanowiłem mówić o gruźlicy, czyli o suchotach, chorobie najczęstszej u mieszkańców naszego grodu.

Zanim określę pojęcie gruźlicy i wskażę jej przyczyny, opiszę pierw jej stan we Lwowie.

W śmiertelności z chorób zakaźnych odzwierciedlają się najlepiej nasze stosunki społeczne i hygieniczne. W liczbach zmarłych czytać można jakby w księdze o dodatnich lub ujemnych czynnikach zewnętrznych wpływających korzystnie lub szkodliwie na nasze zdrowie. Najlepszą ilustracją naszych stosunków hygienicznych jest niewątpliwie gruźlica. Celem wykazania tych stosunków i stwierdzenia jak szeroko choroba rzeczona jest rozgałęzioną wśród naszego społeczeństwa przedstawiam następującą tabelę:

Wykaz zmarłych na gruźlicę od r. 1883 do 1888 podług miesięcy.

	1883	1884	1885	1886	1887	1888	razem
Styczeń . .	81	68	84	87	69	68	457
Luty . . .	57	81	75	78	65	80	436
Marzec . .	99	80	97	87	75	87	525
Kwiecień . .	89	92	98	78	78	86	521
Maj	89	116	90	80	88	81	544
Czerwiec . .	64	88	91	76	73	56	448
Lipiec . .	76	74	81	63	70	63	427
Sierpień . .	65	56	70	54	72	55	372
Wrzesień . .	49	63	51	57	70	52	342
Październik .	43	43	69	55	62	47	319
Listopad . .	48	57	52	73	56	63	349
Grudzień . .	67	58	74	71	64	71	405
Razem . .	827	876	932	859	842	809	5145

W wymienionym 6-letnim okresie umarło na gruźlicę ogółem 5145 czyli corocznie średnio 857·5 osób.

Podług pór roku przypada największa liczba zmarłych suchotników na wiosnę, a najmniej na jesień.

*) Umieszczamy ten artykuł ze względu na ważność omawianego przedmiotu dla mieszkańców miasta Lwowa, a częste przypominanie gruźlicy czytelnikom naszego pisma usprawiedliwia sama choroba, która więcej ofiar porywa jak wszelkie epidemie.

W porównaniu do ogólnej liczby zmarłych i ogólnej liczby mieszkańców umarło na gruźlicę:

	Liczba mieszkańców	Ogólna liczba zmarłych	Liczba zmarłych na gruźlicę	Na 100 ogółem zmarłych umarło na gruźlicę	Na 10.000 mieszkańców zmarło
1883	108.369	3.694	827	22·39	76·31
1884	110.070	3.670	876	23·87	79·58
1885	111.789	3.941	932	23·64	83·34
1886	113.553	3.716	859	23·11	75·64
1887	115.335	3.775	842	23·30	73·00
1888	118.610	3.554	809	22·76	68·20

W porównaniu do innych miast stołecznych poszczególnych krajów koronnych państwa austryjackiego umarło na gruźlicę średnio w dziesięcioleciu na 10.000 mieszkańców:

W Bernie . . .	108·70	W Gorycji . . .	66·18
„ Pradze . . .	106·70	„ Gracu . . .	65·18
„ Linzu	95·39	„ Opawie . . .	60·03
„ Lwowie . . .	87·70	„ Tryeście . . .	52·58
„ Klagenfurcie .	76·18	„ Innsbrucku . .	44·56
„ Wiedniu . .	74·94	„ Czerniowcach .	42·81
„ Lublanie . .	74·50	„ Salzburgu . .	39·48

W szeregu wymienionych miast zajmuje Lwów 4te miejsce. Corocznie umiera we Lwowie na 10.000 mieszkańców przeciętnie od 75 do 87·7 na gruźlicę, podczas gdy na inne choroby zakaźne 36·47, czyli na gruźlicę umiera corocznie przeszło 2 razy tyle co na wszystkie inne choroby zakaźne jak odra, ospa, dyfterja i t. d. razem. Widzimy więc, że gruźlica jest groźniejszą dla mieszkańców Lwowa niż wszystkie epidemiczne razem.

Ponieważ później mówić będę o przyczynach gruźlicy, przeto nie od rzeczy będzie, że wskażę dzielnice miasta w których najczęściej się jawi.

Wykaz zmarłych na gruźlicę, podług dzielnic administracyjnych.

Rok	Dzielnica I.	Dzielnica II.	Dzielnica III.	Dzielnica IV.	Dzielnica V.	Szpitale krajowy, SS. Miłosierdzia i izraelicki
1883	80	159	75	79	61	373
1884	86	174	57	49	47	463
1885	90	164	62	48	79	489
1886	88	128	71	47	62	463
1887	65	145	72	72	38	450
1888	65	131	83	53	46	431
razem	474	901	420	348	333	2.669

Z podanego wykazu wynika, że największa liczba zmarłych na gruźlicę przypada na dzielnicę II. (Grodeckie), a najmniejsza na śródmieście. Należy jednak uwzględnić, że dzielnica II. jest najwięcej zaludniona. Z podanego wykazu należy jeszcze podnieść tę ważną okoliczność, że z ogólnej liczby zmarłych na gruźlicę 5145 umarło w szpitalach 2669 osób, czyli większa połowa. Fakt ten świadczy, że klasa niezamożnych mieszkańców, gdyż prawie wyłącznie tylko ci udają się do szpitala, pada ofiarą gruźlicy.

Zmarli na gruźlicę podług płci, stanu i religii.

Rok	Płeć		Stan			Religia			
	m.	ż.	wolny	żonaty	wdowi	rz. kat.	gr. kat.	izrael.	inna
1883	463	364	437	285	105	497	159	158	13
1884	503	372	465	331	79	495	197	177	6
1885	537	394	520	308	103	526	209	182	14
1886	480	379	481	301	77	513	186	148	12
1887	467	375	396	359	87	500	201	133	8
1888	473	336	422	277	110	507	172	119	11
razem	2923	2220	2721	1861	561	3038	1124	917	64

Z podanej tabeli wynika, że na gruźlicę umiera więcej mężczyzn niż kobiet. Co do wpływu płci na suchoty, uczeni nie są w zgodzie. Podczas gdy jedni utrzymują, że kobiety z powodu fizycznie słabej budowy ciała, z powodu skutków zboczeń w miesiączkowaniu, z powodu licznych ciąży i ciężkich porodów, narażone są więcej na gruźlicę, oświadczają inni, że mężczyźni, pozostając w nieustannej a ciężkiej walce o byt w ciągłej pracy, wśród niekorzystnych warunków społecznych, ulegają gruźlicy liczniej niż kobiety. To drugie zdanie tłumaczy nam większą śmiertelność na gruźlicę u mężczyzn we Lwowie.

Stan wolny przeważa liczebnie, należy jednak uwzględnić, że w liczbie 2721 jest 1029 dzieci. Wyznanie, o ile się zdaje, nie wywiera wpływu na gruźlicę.

Wykaz zmarłych na gruźlicę podług wieku.

Rok	0—5	5—10	10—15	15—20	20—25	25—30	30—40	40—50	50—60	60—70	70—80	80—X
1883	155	24	21	57	74	64	152	126	88	47	17	2
1884	138	25	20	62	96	92	143	128	94	68	7	3
1885	158	28	21	80	107	78	146	148	95	53	15	3
1886	135	25	17	62	108	86	146	121	88	54	17	.
1887	95	23	18	54	94	103	145	126	105	59	18	2
1888	79	27	20	68	93	94	145	100	103	58	20	2
razem	760	152	117	383	572	517	877	749	573	339	94	12

W wymienionych 6 latach zmarło na gruźlicę corocznie przeciętnie 857·5 osób.

Co do wpływu wieku na gruźlicę, wszyscy niemal autorowie oświadczają się zgodnie. W naszym wykazie widzimy bardzo wymowne cyfry i zgodne, tak w poszczególnych 6 latach, jak i cyfry sumaryczne. Śmiertelność osięga swoje maximum w wieku dziecięcym od 0—5 lat i w wieku zupełnie dojrzałym od 30—40 lat. Maximum pierwsze przypada na wiek najsłabszy i najmniej odporny, podczas gdy drugie wprost przeciwnie, na wiek pod względem rozwoju największej siły fizycznej. Śmiertelność w wieku od 5—10 roku życia spada znacznie, w wieku od 15—20 roku życia podnosi się i równa się wiekowi od 60—70 lat, zaś począwszy od 20 roku życia, aż po rok 60ty, śmiertelność na gruźlicę wykazuje wysokie cyfry. Zdanie dosyć często podawane, że wiek od 15—20 lat najwięcej jest zagrożony przez gruźlicę, że kto przebył rok 20 życia, nie łatwo później umiera na gruźlicę, wobec wykazanej rzeczywistości nie ma żadnego uzasadnienia. Z wieku od 5, a względnie 7 roku życia, aż po rok 20, wynika inny wniosek, a mianowicie ten, że dzieci w szkołach ludowych i średnich, pod względem zdrowotnym często nieodpowiednio umieszczonych i urządzonych, nie zarażają się na gruźlicę i nie ulegają jej tak licznie, jak to niektórzy utrzymują. Wiek od 20 lat aż po rok 60, obejmuje okres życia, w którym z małymi już wyjątkami każdy mieszkaniec oddaje się ciągłej pracy, częstokroć wśród najniekorzystniejszych warunków zatrudnienia, sposobu życia, pomieszkania i wielu innych społecznych czynników oddziaływających ujemnie na płuca.

Wykazawszy rzeczywisty stan gruźlicy we Lwowie, przechodzę obecnie do określenia pojęcia tej choroby i jej przyczyn.

Doświadczenia ludzi uczonych stwierdziły w ubiegłem 10-leciu, że gruźlica jest chorobą zaraźliwą zarówno u ludzi jak i u zwierząt, że się może przenosić z jednych na drugich i że ją wywołuje prątek (grzybek) odkryty przez Dr. R. Kocha znajdujący się stale w płucach osób i zwierząt gruźlicą dotkniętych. Prątek ten przedstawia się pod drobnowidzem (mikroskopem) powiększającym przeszło 800 razy jak laseczka prosta, niekiedy łukowato zgięta, ułożony bądź oddzielnie bądź w kilka razem, tworzy jakby nitkę, daje się sztucznie hodować najlepiej na surowicy krwi przy ciepłocie 38° C., ciepłota 42° C. powstrzymuje jego rozwój, wyhodowany sztucznie i zaszczepiony zwierzętom wywołuje u nich gruźlicę. Wobec zewnętrznych czynników jak zimno i ciepłota do pewnego stopnia zachowuje wielką odporność i nie traci ani swej żywotności ani zaraźliwości. Nawet proces gnicia w którym wiele innych grzybków ginie zabija go dopiero przy dłuższem trwaniu. Dowodem tego są plwociny suchotników, które po upływie roku okazały się jeszcze zaraźliwemi. Prątek gruźliczy obumiera dopiero pod wpływem działania przez 15 minut gorącej pary wodnej przy 100° C. lub gotowany aż do wrzenia przez 20 minut. Widzimy więc, że prątek gruźlicy ma pewne właściwości, że tylko wśród sprzyjających warunków rozwijać się i rozmnażać może, podczas gdy ujemne czynniki, albo tylko powstrzymują jego rozwój, albo też zupełnie go niszczą. Warunki sprzyjające jego rozwojowi znachodzą się w or-

ganiźmie ludzkim i zwierzęcym i dlatego też jedynem jego źródłem pochodzenia jest suchotnik. Znachodzimy go nietylko w płucach osób dotkniętych gruźlicą, lecz także i w plwocinach jakie suchotnik w nadmiernej ilości z płuc swoich wyrzuca, także w mleku chorych matek jeśli ich gruczoł piersiowy gruźlicą jest zajęty, w mleku u krów u których cały organizm zajęty jest perlicą (u bydła zwie się gruźlica perlicą) lub też wyłącznie tylko wymię, w mięsie zwierząt chorych na ogólną perlicę lub tylko w częściach składowych gruźlicą zajętych. Zarazek gruźliczy znachodzi się przeto głównie w plwocinach suchotników i w mleku, a u zwierząt w mięsie i mleku zwierząt dotkniętych perlicą. W ziemi, w wodzie i w powietrzu w wolnej przestrzeni nie znaleziono dotąd prątka gruźliczego. Dr. Cornet znalazł go tylko w pomieszkaniach suchotników, jeżeli ci zanieczyścili swojemi plwocinami podłogę, ściany, dywany lub inne przedmioty i jeżeli plwociny te zaschły. Zaschłe plwociny przez roztarcie nogą, przez trzepanie zanieczyszczonych sukni zamieniają się w pył, którym zanieczyszcza się powietrze w pokoju i tym sposobem narażają współmieszkańców na zarażenie się.

Zapoznawszy się z zarazkiem gruźliczym z istotą jego i miejscem jego pobytu, należy obecnie wskazać drogi jakiemi dostaje się do organizmu ludzkiego.

Powszechnie wiadomem jest, że płuca najczęściej ulegają gruźlicy. Fakt ten wskazuje nam już, że drogą oddechową dostaje się zarazek do płuc. Doświadczenia naukowe stwierdziły też, że króliki, myszy, szczury, morskie świnki, a nawet najmniej gruźlicy dostępne psy ulegały tejże chorobie, skoro zmuszone zostały oddechać powietrzem zanieczyszczonem prątkami gruźliczymi sztucznie wychodowanymi. Doświadczenie podane uczy nas, że jeżeli mieszkamy wspólnie w jednym pokoju z suchotnikiem lub codziennie kilka godzin wspólnie w pokoju z nim pracujemy, a ten plwocinami nieustannie zanieczyszcza podłogę i powietrze, to jesteśmy narażeni na zarażenie się.

Narząd pokarmowy jak połyk, żołądek i kiszki mogą być również drogą, którą zarazek dostaje się do naszego organizmu. Przekonują nas o tem doświadczenia z królikami, którym podawano do zjedzenia plwociny świeże i suche od suchotników. U królików tych stwierdzono po zabiciu gruźlicę w gruczołach kreskowych (jamie brusznej). Dr. Demme stwierdził nawet u 4ga dzieci żywionych niegotowanem, surowem mlekiem, a pochodzącem od krów niewątpliwie na perlicę chorych, gruźlicę nietylko za życia, ale i po śmierci przy sekcji. Opisane doświadczenia przekonują nas, że i drogą pokarmową gruźlica się szerzyć może, i że u dzieci spożywanie mleka surowego lub źle przegotowanego, lub też jedzenie mięsa źle ugotowanego lub niedopieczonego z bydła chorego na perlicę wywołać może u dzieci i starszych osób gruźlicę. Czy wyroby z mleka jak ser zawierają w danym razie zarazek gruźliczy dotąd nie stwierdzono. (Dok. nast.)

O urządzaniu sal i boisk gimnastycznych

dla szkół ludowych i średnich

napisał

Edmund Cenar.

(Ciąg dalszy).

Drążek o ruchomych słupach. *Tab. IV.*

Części składowe przyrządu tego są: tram, słupy ruchome z sworzniami i drążek.

Tram. Grubość tramu w tym przypadku może być nieco mniejsza, niż przy urządzeniu kółek lub krążnika. W odstępach, odpowiadających światłu drążka i szerokości słupa ruchomego, wycina się w tramie poprzeczne żłóbki, które głębokością i szerokością zgadzają się z rozmiarami walców umieszczonych na wszystkich słupach ruchomych.

Słupy ruchome. Długość słupów ruchomych jest o 8—10 cm mniejszą, niż odległość dolnéj powierzchni tramu od podłogi. Słup w górnéj części zwężony, kończy się u szczytu okuciem żelaznem i walcem, którego zadaniem ułatwiać przesuwanie słupa z miejsca na miejsce. Koniec dolny opatrzony jest dwoma czopami stałymi, które przy użyciu przyrządu wpadają w otwory w podłodze zrobione. Nie używając przyrządu odsuwa się słupy do ściany i przytrzymuje w miejscu haczykiem lub łańcuszkiem.

Sworznie, na których drążek spoczywa, mają w średnicy nieco mniéj niż 2 cm — urządzenie ich przedstawia dokładnie rysunek na *Tab. IV.*

Drążek może być sporządzony: tylko z drzewa, ze stali i drzewa (jesion), tylko ze stali, albo ze stali i papieru.

Drążek z samego drzewa kłuje się z grabu. Światło drążka takiego nie może przewyższać 1·60 m, a średnica musi być 4·5 cm wielką.

Drążek ze stali i drzewa sporządza się na podobieństwo ołówka. Stal użyta do tego powinna być okrągła i gruba, zaś pokład drzewa cienki lub téż tylko fornir. Średnica całego drążka nie przewyższa 4 cm.

Drążek z saméj stali może być długi do 2·40 m, w średnicy nie powinien jednak przewyższać 3·5 cm.

Drążek ze stali i papieru wymaga ostrożnego obchodzenia się, nie znosi bowiem wilgoci, ani zbytniego gorąca, przezco tak, jak drążek ze stali i drzewa okazuje się mniéj praktycznym — chociaż w chwycie jest nader przyjemny.

Z wszystkich najpraktyczniejszym, zupełnie bezpiecznym i stosunkowo tanim jest drążek stalowy, najmniéj bezpiecznym jest drążek z samego drzewa, dlatego téż używa się go tylko w razach wielkiéj oszczędności.

Praktyczność drążka stalowego polega na tém, że będąc cienkim, daje „pewny“ chwyt, ze względu na wielką jego wytrzymałość może doskonale służyć jako podpora do pomostu, czém unikamy wydatku na sprawienie kozłów pomostowych, zaś ze względu na ciężar może zastąpić ciężary.

*

Drążek o słupach stałych.

Drążka o słupach stałych używa się tylko na boisku letniem, gdzie dla zaoszczędzenia wydatków i miejsca możemy użyć do tego celu słupów, służących za rusztowanie drabinom poziomym *Tab. I.* Jeżeli jednak stawiamy słupy umyślnie dla drążków, natenczas ustawić je należy w jednym rzędzie, ażeby sobie ułatwić przegląd ćwiczących i zaoszczędzić materyału.

Poręcze drewniane przenośne

z żerdziami, dającymi się podwyższać, zbliżać i oddalać. *Tab. IV.*

Przyrząd ten składa się z progu, nóg wysuwalnych i dwóch żerdzi.

Próg sporządza się z drzewa dębowego, ażeby ciężarem swoim utrzymał przyrząd w równowadze.

Dla uniknienia uszkodzeń ćwiczących urządza się między progiem lekką posadzkę, z téj saméj przyczyny zaokrągla się wszystkie krawędzie progu i nóg poręczy.

Nogi sporządza się z drzewa jodłowego; składają się one z rury okrągłéj lub kwadratowéj i czworokańciastego słupka, przystającego prawie szczelnie do otworu rury, który, jak z kształtu słupka wnosić można, musi być zawsze kwadratowy. Do wysokości 26—30 cm od dołu jest rura pełną (masywną), tą też częścią wpuszcza się ją za pomocą czopu w próg i ustala trzema kątowymi żelazkami, których śruby przechodzą rurę i próg na wylot i kończą się muterką.

Słupek ustala się w pewnéj wysokości za pomocą sprężyny, któréj górna część wpada w żłobki poprzeczne w słupku, co 10 cm wycięte.

Za pomocą żelaznego kolanka spaja się stale słupek z **żerdką.** Kolanko osadzone jest ruchomo na słupku za pomocą osi poziomej — żerdka zaś na kolanku osadzoną jest stale za pomocą śruby, wchodzącéj w kolanko z góry. Ruchome osadzenie kolanka na słupku przysparza wytrzymałości żerdki, którą kłuje się z jesionu, nadając jéj w przekroju kształtu jajowatego.

Poręcze żelazne przenośne

z żerdkami, dającemi się podwyższać, zbliżać i oddalać. *Tab. IV.*

Części składowe przyrządu tego są: próg, nogi wysuwalne i żerdki.

Próg sporządza się z dębu zupełnie tak samo, jak przy poręczach drewnianych.

Nogi składają się z grubéj rury żelaznéj u dołu pełnéj do wysokości 30 cm i wpuszczonej w próg czopem gwintowanym lub trzema śrubami przechodzącymi na wylot dolne rozszerzenie rury i próg, i z słupka okrągłego masywnego (lub także rury) szczelnie w pierwszą wchodzącego.

Słupek (rurę), który ustala się w pewnéj wysokości zapomocą sworznia o płaskiéj głowie, łączymy z żerdką albo zapomocą kolanka nieruchomego, jak u poręczy drewnianych, albo zapomocą kolanka ruchomego, które stosownie do tego, czy słupek jest masywny, czy też dęty może być skonstruowane różnie. *Tab. IV.*

Ruchome kolanko przytrzymuje się w miejscu zapomocą śruby.

Do kolanek przymocowuje się żerdkę w ten sam sposób, jak przy poręczach drewnianych.

Praktyka wykazała, że konstrukcya poręczy powyżéj opisanych przedstawionych na *Tab. IV.* szczegółowo jest na razie najlepszą a to dlatego, że bardzo łatwym sposobem można uzyskać różne wysokości i oddalenia żerdzi, przyczém końce ich pozostają równe t. z. pozostają w prostopadłéj linii do osi długości przyrządu, co umożliwia wykonywania ćwiczeń na końcach poręczy przy wszystkich wysokościach i oddaleniach żerdzi.

Podwyższanie żerdzi, tak u poręczy drewnianych, jak i u żelaznych, wykonywa się przez wysuwanie słupków w górę, zaś oddalanie lub zbliżanie wykonywa się przy poręczach drewnianych przez przestawienie słupków, a przy poręczach żelaznych obrotem kolanek ruchomych.

Poręcze drewniane stałe.

Poręczy stałych, niedających się przenosić, podwyższać, ani zwężać, używa się rzadko i to tylko na wielkich boiskach. Urządzenie ich jest nader proste. Na cztérech w ziemię w kopanych słupkach osadza się na czopach żerdki. Długość poręczy takich może być różna —jednak przy znaczniejszéj długości żerdek podpiera się je jeszcze w środku słupkami.

Pomost. *Tab IV.*

Przyrząd ten przypomina równię pochyłą; składa się z kozła i pomostu.

Kozieł sporządza się z drzewa jodłowego wedle wzoru przedstawionego na *Tab. IV.* albo, jeśli chodzi oto, ażeby kozieł, nie będąc w użyciu, nie zabierał w sali potrzebnego miejsca, urządzamy go do składania, a więc nogi urządzamy ruchome, osadziwszy je na zawiasach lub poziomych osiach, zaś poprzeczki drewniane zastępujemy ruchomemi sztabami żelaznemi. *Tab. V.*

Pomost zbija się z dwóch desek spodem złączonych dwoma lub trzema listwami, u czoła pomostu przymocowywa się poprzeczkę szerszą, jéj to zadaniem jest utrzymać pomost na koźle.

Gdzie są drążki stalowe, lub kładki belkowe tak urządzone, że je można zniżać i podwyższać, tam jest kozieł zbytecznym, zamiast niego używamy wspomnianych przyrządów za pod porę pomostu.

(C. d. n.)

O łyżwiarstwie.

Każda z pór roku obok swych stron ujemnych posiada i niezaprzeczone zalety; tak i mroźna zima ma swe strony przykre, które każdy zna dobrze, ale ma i tę wielką zaletę, że dostarcza lodu i nastręcza miłą nader rozrywkę, — a tą jest łyżwiarstwo. Nad estetyczną stroną tego sportu zastanawiać się nie będziemy, nikt bowiem zapewne nie zaprzeczy, że miły jest widok dla oczu, gdy na krystalicznym, gładkim lodu zwierciedle wiatronogie mkną pary, kołując, wymijając się wzajemnie, rozradowane i zadowolone

z siebie. Nas obchodzi strona fizyczna tej zabawy, a pod tym względem przedewszystkiem rozprawić się musimy z jej przeciwnikami, którzy ją potępiają dla tego, bo ten lub ów złamał sobie na ślizgawce rękę lub nogę, albo pokaleczył się w sposób inny — a niejeden przeziębił się i naraził się kataru lub innej choroby. Jest w tych zarzutach wiele prawdy, — alež przecież jest i to prawdą, że rok rocznie niejeden z kąpiących się tonie, — a ludzie mimo to kąpać się powinni i będą kąpiel używać, uznając ich przyjemność i pożytek dla zdrowia. Łyżwowanie może zdrowiu zaszkodzić tak jak każdy sport, jak każda inna przyjemność w niewłaściwy sposób użyta; — używane atoli w miarę, uprawiane w granicach dozwolonych, z przestrzeganiem pewnych ostrożności, a pozbawione brawur i nadzwyczajności, stanowi bezsprzecznie czynnik dla utrzymania zdrowia bardzo ważny; nadaje ciału nadto wiele gibkości, zręczności wdzięku i wprawia człowieka w wesołe usposobienie.

A jakież to korzyści dla zdrowia z łyżwiarstwa wypływają? zapytają jego przeciwnicy.

Łyżwiarstwo jest częścią ogólnej gimnastyki i sprowadza dla ustroju następstwa gimnastyce właściwe. Wymaga ono przedewszystkiem czynnej pracy mięśni, nietylko nóg, ale mięśni całego ciała, a to celem zachowania równowagi; mięśnie tak pracujące, w miarę tej pracy, muszą przerastać t. j. zyskiwać na objętości i sile; tłuszcz nagromadzony w ustroju, a zwłaszcze pod skórą, zanika a miejsce jego zajmują zgrubiałe mięśnie i wzmocnione co do siły i objętości ścięgna; nawet kości jędrnieją i wzmacniają się. Skutkiem silniejszego kurczenia się mięśni przy ruchu tym, jak również głębszych wdechów, krąży krew żywiej i zmniejszają się jej zastoje, które n. p. w postaci krwawnic (haemorrhoidów) bardzo często nagabują ludzi, skazanych na brak ruchu i ciągłe siedzenie. Serce uderza silniej i częściej, doprowadza krew w większej ilości do tych wszystkich narządów, które w życiu codziennym słabo nią bywa zasilane. Głębokie i szybkie oddechanie wprowadza czyste, zasobne w tlen, powietrze w te części płuc, które przy spokojnem życiu słabo bywają wentylowane; do płuc dostaje się więc, podczas ruchu, więcej tlenu, a skutkiem tego odnawia się krew raźniej i lepiej. Przy głębszych wdechach musi cała klatka piersiowa silniej rozszerzać i poruszać się; jędrnieją więc i wzmacniają się mięśnie oddechowe, zyskują na sile oraz rozwija się lepiej cała klatka piersiowa, choćby od urodzenia wadliwej była budowy; a jest to rzecz pierwszorzędnej wagi dla utrzymania zdrowia, szczególnie u nas, gdzie suchoty płucne tak strasznie przerzedzają szeregi ludzi młodych, uzdolnionych i rozwiniętych umysłowo, a niestety, fizycznie zacofanych. — Ruch ciała na ślizgawce oddziaływa wreszcie bardzo korzystnie na trawienie, jakoteż i na ustrój nerwowy. Drażliwość nerwowa, ospałość, łatwość zmęczenia ustępują miejsca poczuciu zdrowia i siły fizycznej, a w ślad za tem, również poczuciu siły umysłowej, swobodzie i zadowoleniu. Blednica panien, niedokrewność i inne cierpienia, przy udziale tak zdrowego ruchu, ustępują łatwiej. Zmęczenie, dające się uczuć po każdorazowej przejażdżce na łyżwach, jest następstwem zużycia się wśród pracy mięśniowej materyału odżywczego w ustroju; ztąd — uczuwa ciało potrzebę zastąpienia utraconych zapasów nowymi — objawiając tę potrzebę na zewnątrz wzmożonym apetytem. — Oto są korzyści ze ślizgawki rozsądnie używanej, czyni ona człowieka zdrowszym, hartuje jego ciało i nadaje mu więcej oporności przeciw różnym chorobom.

Ślizgawka nie jest przeto pustotą lub swawolą, nie licującą z powagą wieku dojrzałego; prócz przyjemności sprowadza rzeczywiste korzyści, obecnie coraz powszechniej cenione. Uznawały to i dawniej umysły podniosłe, czego dowód, że tacy jak Platen, Tégner — a nawet ów zimny i poważny filozof, a kolos poetów niemieckich Goethe, do późnego wieku sportu tego używał.

Na wstępie wymieniono, że aby łyżwiarstwo korzyść przynieść mogło, trzeba go używać racjonalnie i podług pewnych zasad. I tak:

1. Łyżwiarstwo nie dla każdego człowieka jest stosowne, i nie w każdym stanie zdrowia jest ono nieszkodliwe; nie powinny n. p. łyżwować kobiety podczas słabości miesięcznych, ani też skoro się spostrzegą, że są w ciąży; przy chorobach serca lub płuc, przy znaczniejszem wreszcie ogólnem osłabieniu i w wielu innych razach, trzeba zachować wiele ostrożności w używaniu tego sportu; w wątpliwych zatem przypadkach radzimy szczerze zapytać o radę w tym względzie domowego lekarza.

2. Wybierając się na ślizgawkę, trzeba się ubrać stosownie. Dla mężczyzn odpowiednie jest zwykłe ubranie zimowe, grube a obcisłe; buty powinny być ciepłe, tużurek gruby, ale krótki i ściśle opięty aż pod szyję; noszenie kaftanika systemu Jaegera jest bardzo racjonalne, ochrania on ciało od szybkiego oziębienia w czasie odpoczynku po ślizgawce. Dla kobiet, których zwierzchne ubrania są lżejsze, ciepłe ubranie i wysokie pończochy; ciepły wełniany kaftanik na piersiach i odpowiednie pokrycie dolnej połowy ciała a w takim razie jako wierzchne ubranie wystarczyć może podczas łyżwowania zgrabny ciepły, krótki kaftanik i odpowiedna spódnica, wyżej niż zwykle uniesiona. Udając się atoli na ślizgawkę nałożyć jeszcze trzeba płaszcz ciepły lub futro, aby się w drodze nie przeziębić; okrycie to powinno się powtórnie jeszcze przed zdjęciem łyżw natychmiast zarzucić, skoro się łyżwować ustaje, aby nagłemu oziębieniu ciała przeszkodzić, bo z chwilą odpoczynku przestaje się większa ilość cieplika w ustroju wytwarzać.

3. Na plac ślizgawki, szczególniej jeśli jest oddalony, najwłaściwiej jest jechać, aby uniknąć przedwcześnie rozgrzania i zmęczenia; ze ślizgawki powinno się atoli wracać do domu pieszo, albowiem zgrzany i zmęczony łyżwiarz łatwiej ulega zaziębieniu, jeżeli jedzie w odkrytym zwłaszcza powozie i naraża się na mocny przewiew mroźnego powietrza, niż skoro pieszo powoli do domu powraca. Zaleca się też w ostatnich chwilach pobytu na lodzie ślizgać się więcej spokojnie, aby nie zbyt raźne było przejście z żywego i forsownego ruchu do odpoczynku podczas odpinania łyżew, jakoteż wolnego powrotu do domu.

4. Podczas łyżwowania nie powinno się rozmawiać lub śpiewać, szczególnie jeżeli jest mroźno; oddechać należy z ustami zamkniętemi przez nos, aby się powietrze mogło ogrzać, zanim dojdzie do krtani i do płuc.

5. Kto zdrowie własne ma na względzie, niech się ślizga bez brawur i holendrów zwłaszcza w tył, będących często przyczyną wypadku tak dla popisującego się, jakoteż dla tych, których się potrąca i z równogi wyprowadza.

6. Dla nowicjuszów, którzy się łyżwować jeszcze dobrze nie umieją, podajemy następujące wskazówki:

a) Łyżwy powinny być bardzo ściśle do bucików przypięte;

b) opierać się trzeba więcej na piętach niż na palcach, równocześnie tułów ku przodowi dla utrzymania równowagi pochylając;

c) tracąc równowagę trzeba o tem znowu pamiętać, aby ku przodowi na ręce upadać, gdyż upadek w tył może być niebezpieczny; wszelkie szamotanie ciała w czasie utraty równowagi jest szczególnie dla kobiet niedobre; kto zatem jeszcze pewnie na lodzie nie stoi, niech zawsze na upadek wprzód, na ręce będzie przygotowanym;

d) pewniej jest uczyć się ślizgać na lodzie nieco chropawym, niż na bardzo gładkim. *W.*

(Przewodnik hygieniczny nr. 9. 1889).

Ćwiczenia na koniu wszerz.

(Dokończenie).

F. Woltyże rozkroczne.

I. Stopień.

1. Przedmach: nawrot do postawy.
2. „ oburącz za łęk i siodło.
3. Wyskok.
4. „ : oburącz za łęk i siodło.

II. Stopień.

1. Przedmach: nawrot do podporu.
2. „ oburącz w siodle.
3. „ „ za 1 łęk.
4. Wyskok: „ w siodle.
5. „ „ za 1 łęk.

III. Stopień.

1. Wyskok: 1rącz za łęk: odbicie 2nóż.
2. „ 1rącz w siodle: odbicie 2nóż.
3. „ wolny: odbicie 1nóż.
4. „ wstecz.
5. Rozkroczka.
6. „ : z $^1/_4$ ($^1/_2$) obrotem.
7. „ : do podporu tyłem.
8. „ : *a)* 2rącz za łęk i siodło, *b)* 2rącz w siodle, *c)* 2rącz za 1 łęk.
9. Wsiad.
10. „ : 2rącz za łęk i siodło.

IV. Stopień.

1. Wyskok wolny: odbicie 2nóż.
2. „ „ wstecz: odbicie 1nóż.
3. „ : z podporu tyłem.
4. Wsiad: 2rącz w siodle.
5. „ 1rącz za łęk.
6. Koło.
7. Rozkroczka: z $^3/_4$ ($^4/_4$) obrotem.
8. „ : z $^1/_2$ obr. do podporu przodem.
9. „ : 1rącz za łęk.
10. „ : 1rącz w siodle.
11. „ wolna: odbicie 1nóż.
12. „ wstecz.

V. Stopień.

1. Rozkroczka wolna: odbicie 2nóż.
2. „ „ wstecz: odbicie 1nóż.
3. „ wstecz: do podporu przodem.
4. „ z podporu tyłem.

G. Przewroty — przerzuty.

II. Stopień.

1. Przedmach przewrotny: poniż.
2. „ przerzutny: poniż.
3. Odmach przerzutny: poniż.

III. Stopień.

1. Przedmach przewrotny: powyż.
2. „ przerzutny: powyż.
3. Odmach przerzutny: powyż.
4. „ „ : z obrotem.
5. Przewrot o ramionach ugiętych.
6. „ wstecz: z leżenia tyłem.
7. Przerzut o ramionach ugiętych.
8. „ w podporze na przedbarkach.
9. Przeskok lotny: (podporem na barkach stojącego za koniem).

IV. Stopień.

1. Przedmach przerzutny — do stania na rękach.
2. Przewrot o ramion. ugięt. — ręce w siodle.
3. „ „ prost. — „ „
4. Przerzut „ ugięt. — „ „
5. „ „ „ — 2rącz za 1 łęk.
6. Przewrot „ „ : poprzek, po nad grzbiet (kark).
7. Przerzut o ramion. ugiętych: poprzek.
8. „ „ prostych.
9. „ „ ugiętych: ciągiem.

V. Stopień.

1. Przewrot o ramion. prost.: ciągiem.
2. Przerzut „ „ : ręce w siodle.
3. „ „ „ : 2rącz za 1 łęk.
4. Przewrot „ „ : poprzek.
5. Przerzut „ „ : „
6. „ „ „ : ciągiem.
7. „ „ „ : 1rącz.
8. „ lotny.

Zestawił *Adur.*

Sprawy towarzystw gimnastycznych polskich.

„Sokoł“ tarnopolski.

Dnia 19. stycznia 1890 odbyło się doroczne walne zgromadzenie pod przewodnictwem prezesa dra Kazimierza Zgórskiego, który w serdecznych słowach powitał zgromadzenie i w krótkości streścił dzieje rozwoju Towarzystwa w roku ubiegłym, zachęcając do wytrwania w gorliwej pracy dla pożytecznej instytucji Sokoła.

Sokoł tarnopolski rzeczywiście szybko i pomyślnie się rozwija, a przyczynia się do tego głównie zaintereso-

wanie się członków sprawami Towarzystwa i dzielne przewodnictwo. Ogólna liczba członków wynosi około 200. W roku 1889 członkowie liczniejszy brali udział w ćwiczeniach gimnastycznych, niż dawniej. I tak było w tym roku ćwiczących:

członków pań	przeciętnie	19
„ mężczyzn	„	30
uczniów szkoły gimn.	„	130
„ „ realnej	„	41
„ Sokoła	„	38
dziewcząt	„	28
dzieci	„	14
razem przeto osób		300

Ćwiczeniami kieruje jak dawniej p. Stanisław Szytyliński i jemu też należy się zupełne uznanie.

Wydział uzyskał od Rady szkolnej krajowej zniżenie godzin dla szkół z 10 na 7 godzin tygodniowo, a natomiast przeznaczył 2 godziny tygodniowo dla przodowników, aby tym ostatnim dać sposobność lepszego wyćwiczenia się w każdym kierunku.

Sokoł zaznaczył i pod towarzyskim względem skuteczną swą działalność w r. 1889, urządził bowiem dwa festyny w ogrodzie miejskim, 3 koncerty i 2 wieczornice, które zasiliły jego fundusze.

Stan majątku Towarzystwa urósł w ciągu roku 1889 do pokaźnej cyfry 1465 zł. 99 ct., podczas gdy z początkiem roku zaledwie sto kilkadziesiąt zł. wynosił, a do tego pomyślnego rezultatu przyczyniło się także Kółko spiewackie lwowskiego Sokoła, pod przewodnictwem p. Wład. Kulczyckiego przez urządzenie koncertu na dochód budowy sali, który to koncert mile zapisał się w pamięci Tarnopolan. Nadto ofiarował dr. Tadeusz Trzcieniecki 40 tysięcy cegieł na budowę sali Sokoła, jest więc nadzieja, że przy gorliwej pracy i dobrych chęciach nasz Sokoł wkrótce ulepi swoje własne gniazdko. W tej sprawie wniesiono do Rady miejskiej podanie o bezpłatne udzielenie placu pod budowę sali, i wątpić nie należy, że Rada miejska, składająca się obecnie z przychylnych Sokołowi członków, jeszcze w ciągu bieżącego roku przychyli się do tej prośby.

Kółko spiewackie pomyślnie się rozwija pod dzielnem kierownictwem pp. Edmunda Hauswalda i Alfreda Melbechowskiego i brało niejednokrotnie udział w urządzonych przez Towarzystwo produkcjach.

Dla zaznaczenia łączności i braterstwa urządził Wydział wspólne święcone i wspólny opłatek dla członków obu obrządków, przezco wzmocnił węzły sympatji między wszystkimi członkami.

Nowo wybrany Wydział objął już swą czynność. Przewodniczącym wybrano ponownie lekarza tutejszego p. dra Kazimierza Zgórskiego, a jego zastępcą p. Adolfa Promińskiego. Do Wydziału weszli pp.: Gedroyc jako dyrektor, Cieński jako jego zastępca, Maksymowicz jako gospodarz, dr. Trzcieniecki jako jego zastępca, Winiarz jako skarbnik, Hauswald jako jego zastępca, Józef Zgórski jako sekretarz, Mandela jako jego zastępca, następnie Dąbrowski, dr. Landau, Nikorowicz i Szydłowski. Jako zastępcy: Ingwer, Konrad Lang, Melbechowski i Włodzimierz Puntschert.

Do komisji rewizyjnej weszli pp. Wład. Baczyński i Miecz. Tapkowski. Lekarzem Tow. dr. Moszkowicz. Do komisji zabawowej powołano pp. Hauswalda, Maksymowicza, Nikorowicza, Szydłowskiego i dr. Trzcienieckiego.

Miejmy nadzieję, że rok bieżący będzie również pomyślnym, a pracując gorliwie i wytrwale w raz wytkniętym kierunku, osiągniemy bez wątpienia cel, do którego obecnie dążymy, to jest kąt własny.

„Sokoł" w Szamotułach.

Doroczne walne zgromadzenie odbyło się 12. stycznia r. b., na którem ustępujący zarząd zdał następujące sprawozdanie:

Udział w ćwiczeniach gimnastycznych, które się odbywały pod kierunkiem p. Wł. Matuszewskiego, co czwartek od 8—10 wieczorem w porównaniu z dawniejszemi laty nie tylko się nie wzmógł, ale raczej osłabł. Przeciętnie brało udział 8 członków, co przy 22 członkach ćwiczących, należy uważać za niekorzystne.

Odczyt był tylko jeden w roku ubiegłym. Sprawa więc wspólnego pouczania się, prawie leży odłogiem.

Na zewnątrz Towarzystwo lepiej się przedstawia.

Urządziliśmy jedną zabawę karnawałową, połączoną z przedstawieniem, jedną letnią wycieczkę na okopy szwedzkie, wreszcie uroczystość ku uczczeniu pamięci Adama Mickiewicza.

Położenie finansowe polepszyło się o tyle, że zaspokoiliśmy w roku przeszłym wszystkie pretensje wynikłe z procesów o sztandar.

Członków liczyło Towarzystwo z początkiem roku ubiegłego 38, przystąpiło 12tu, wystąpiło 10ciu, pozostało zatem 40tu.

Ks. proboszcza Wilczewskiego mianowano w dniu jego jubileuszu członkiem honorowym w miarę zasług jakie położył dla dobra Towarzystwa.

Zarząd stanowili z początkiem roku ubiegłego pp.: dr. Dziembowski prezes, Turowski zastępca, Pokorzyński skarbnik, Wł. Matuszewski nauczyciel gimnastyki, Wruk sekretarz, Drożdzyński zastępca, Ciężki i Karpiński porządkowi.

Prócz dorocznego walnego zebrania 6. stycznia, odbyło Towarzystwo 10 posiedzeń zwyczajnych, na które uczęszczało przeciętnie 15 członków. Zarząd odbył w ciągu roku posiedzeń 12cie.

Z sprzętów gimnastycznycznych posiada Towarzystwo: prężnik, poręcze, skocznię, odskocznię, kozieł, kilka par ciężarków i materac. Prócz tego posiada Towarzystwo szafę, kilkanaście książek i kilka innych przedmiotów.

Stan kasy następujący:

Dochód	372,11 mk.
Rozchód	317,60 „
pozostaje w kasie	54,51 mk.

Zarząd na rok 1890 stanowią pp.: Pokorzyński prezes, Fligierski wiceprezes, Ciężki skarbnik, Wł. Matuszewski nauczyciel gimnastyki, Wruk sekretarz, Drożdzyński zastępca, Dembiński i Studniewski porządkowi.

P. dr. Dziembowski, który od samego początku przez 3 lata Towarzystwu przewodniczył, z powodu nawału prac zawodowych nadal urzędu prezesa zatrzymać nie mógł. Wyrażamy mu na tem miejscu za pracę jego szczere podziękowanie i mamy nadzieję, że i w przyszłości choć nie urzędowo interesa Towarzystwa będzie popierał.

Urywki hygieniczne.

Jak zapobiegać gruźlicy. Dr. Heller z Kielu. Gruźlicę wywołuje swoisty grzybek i w rzędzie chorób zakaźnych jest ona najgroźniejszą, bo zwykle sprowadza bardzo przewłoczne cierpienie i zabiera najwięcej ofiar. W Niemczech n. p. umiera skutkiem niej 150.000 ludności. Na 10.000 umarło w Gotha 25, w Strasburgu 35, we Wiedniu 77. Najwięcej wyrywa gruźlica ofiar w wieku od 16—20 roku życia. Dzieci w pierwszym tygodniu życia są od niej wolne. W miastach więcej osób z niej ginie, aniżeli po wsiach, chociaż i odwrotny stwierdzono stosunek w Hohenzollern. Najwięcej szerzy się za pomocą plwociny. Suchotnik wyrzuca naraz w 1 mm. sz. plwociny zwykle około milion prątków gruźliczych, przy jednem wykaszleniu około 30 milionów, a w ciągu doby około 720 milionów. Posługaczki szpitalne giną najczęściej z gruźlicy; 62% wymiera ich około 30 roku życia, podczas gdy wstępując do służby w wieku od 18—20 roku życia były zupełnie zdrowe. Często udzielać się musi gruźlica za pomocą mleka. I dla tego dziwnem się wydawać musi, gdy chorym poleca się używać mleka surowego. W rzeźni w Kiel stwierdzono gruźlicę u krów

w roku 1880 u 14%, w Hohenzollern nawet u 50%. Ponieważ gruźlica pod względem ekonomicznym zadaje najcięższy cios każdemu państwu, przeto koniecznem jest użyć wszelkich środków przeciwko jej szerzeniu. Przeciwko szerzeniu tej choroby drogą odziedziczenia wystąpić skutecznie nie możemy. Aby zapobiedz przenoszeniu się jej, radzi referent przedewszystkiem pilnie przestrzegać hygieny szkolnej, należy izby szkolne regularnie oczyszczać i w każdej gminie sprawić przyrządy do odwietrzania, aby w nich można odwietrzać rzeczy, jakie były w styczności z osobami cierpiącemi na gruźlicę. Rozciągnąć się powinno dozór nad mamkami, akuszerkami i posługą szpitalną, jako też nad osobami zajmującemi się przyrządzaniem i sprzedażą potraw. Ile możności nie powinno się suchotników wpuszczać w towarzystwa, a nad szpitalami, ochronami, więzieniami i t. p. zakładami najskuteczniej może działać troskliwa hygiena. Najwięcej atoli może skutkować pouczanie publiczności w wszelki możliwy sposób, jak się zachować powinna, aby nie popaść w tę zabójczą chorobę. Bydło rzeźne powinno się badać i śledzić obory z bydłem gruźliczem. Głównie mleko powinno podlegać czujnej kontroli co do swego pochodzenia. W rozprawie nad tym nader ważnym przedmiotem zwraca uwagę dr. Dettweiler na to, że gruźlica szerzy się najczęściej za pomocą plwociny wyrzucanej na posadzki i do chustek, gdyż z nich po wysuszeniu dostają się zarazki w powietrze. Okazał przytem własnego pomysłu spluwaczki szklane, dające się szczelnie zamknąć, napełnione nieco płynem, jakich suchotnicy bardzo wygodnie mogą używać zamiast chustek. Zgromadzenie następnie uchwaliło: Przyjmuje się z wdzięcznością uwagi referenta w tem przekonaniu, że tak władze, jak i osoby prywatne, szczególnie zaś lekarze, zwrócą baczną uwagę na drogi, jakiemi szerzyć się może gruźlica i wszyscy wspólnie będą zwalczać tak groźną chorobę.

Kronika.

Sokoł lwowski. Z końcem roku z. wykreślono 61 członków zalegających mimo urgensów z wkładkami, natomiast wpisało się przeszło 80, i to przeważnie czynnych, a między tymi kilkunastu akademików.

W dniu 11. b. m. odbyły się publiczne ćwiczenia uczniów w obecności licznie zgromadzonych rodzin tychże, a zwycięzcy w zawodach (w skoku w wyż, wspinaniu na żerdziach i ciężarami, ćwiczeniach na drążku) otrzymali stosowne nagrody w książkach.

Długoletni nauczyciel p. Kazimierz Usikniewicz objął z dniem 1. b. m. kierownictwo techniczne Sokoła w Wadowicach.

Kurs nauczycielski postanowił Wydział przedłużyć do 1. kwietnia b. r., gdyż w terminie 10 miesięcznym zakreślonym przez świetną Radę miejską, nie można było należycie przejść cały materjał wykładowy.

Na posiedzeniu Wydziału dnia 13. b. m. uchwalono zwołać walne zgromadzenie na 31. marca i przedstawić temuż wniosek na zmianę §. 18. statutu, że do ważności uchwał potrzebna jest $^1/_{10}$ część wszystkich członków (dotąd obowiązujący przepis wymaga $^1/_4$ wskutek czego przy znacznej liczbie członków walne zgromadzenie musi być odroczone i ponownie zwoływane). Termin ewentualnego walnego zgromadzenia oznaczono na 16. kwietnia.

W balu urządzonym przez Sokoła stryjskiego na budowę sali, uczestniczyło 28 naszych członków.

W Samborze grono ludzi dobrej woli postanowiło zawiązać Towarzystwo gimnastyczne. Nie wątpimy, że Sambor nie zechce ustąpić innym miastom, dlatego zasyłamy nowemu Towarzystwu serdeczne i braterskie „Szczęść Boże“.

Kraków. Idąc za przykładem Sokoła lwowskiego postanowił i tutejszy Sokoł urządzić w swej sali szereg koncertów muzyk wojskowych.

W Sanoku na dochód budowy sali urządził tamtejszy Sokoł w dniu 1. lutego b. r. wieczorek wełniany.

Tarnów. Na dochód funduszu budowy sali gimnastycznej urządziło Towarzystwo Sokoł 23. stycznia wieczorek muzyczno-dramatyczny wobec licznego udziału publiczności. Po zagajeniu przez Ignacego Chylewskiego, który w słowach podniosłych, pełnych patrjotyzmu, święcąc pamiątkę powstania styczniowego, zagrzewał do wytrwania przy idei narodowej, orkiestra pod kierownictwem dyrygenta chóru katedralnego i chóru męskiego kółka przyjaciół muzyki p. St. Surzyńskiego, wykonała melodyjną kompozycję „Marsz uroczysty“ oraz inne utwory okolicznościowe. Chór męski kółka przyjaciół muzyki wywiązał się doskonale ze swego zadania, odśpiewując kilka pieśni patrjotycznych („Na groby“ Wasilewskiego, „Pieśń krakowska“ Ludomira, „Skarga“ Szydłowskiego, „Kościuszko pod Racławicami“). „Dramat jednej nocy“ został przez amatorów wybornie oddany, a żywe obrazy, przedstawiające: „Znak“, „Przysięgę“, „Bitwę“, „Widzenie“, z dziejów Polski w ostatniem stuleciu w oświetleniu bengalskim i w towarzystwie chóru wypadły znakomicie.

Z Warszawy otrzymaliśmy pismo następujące:

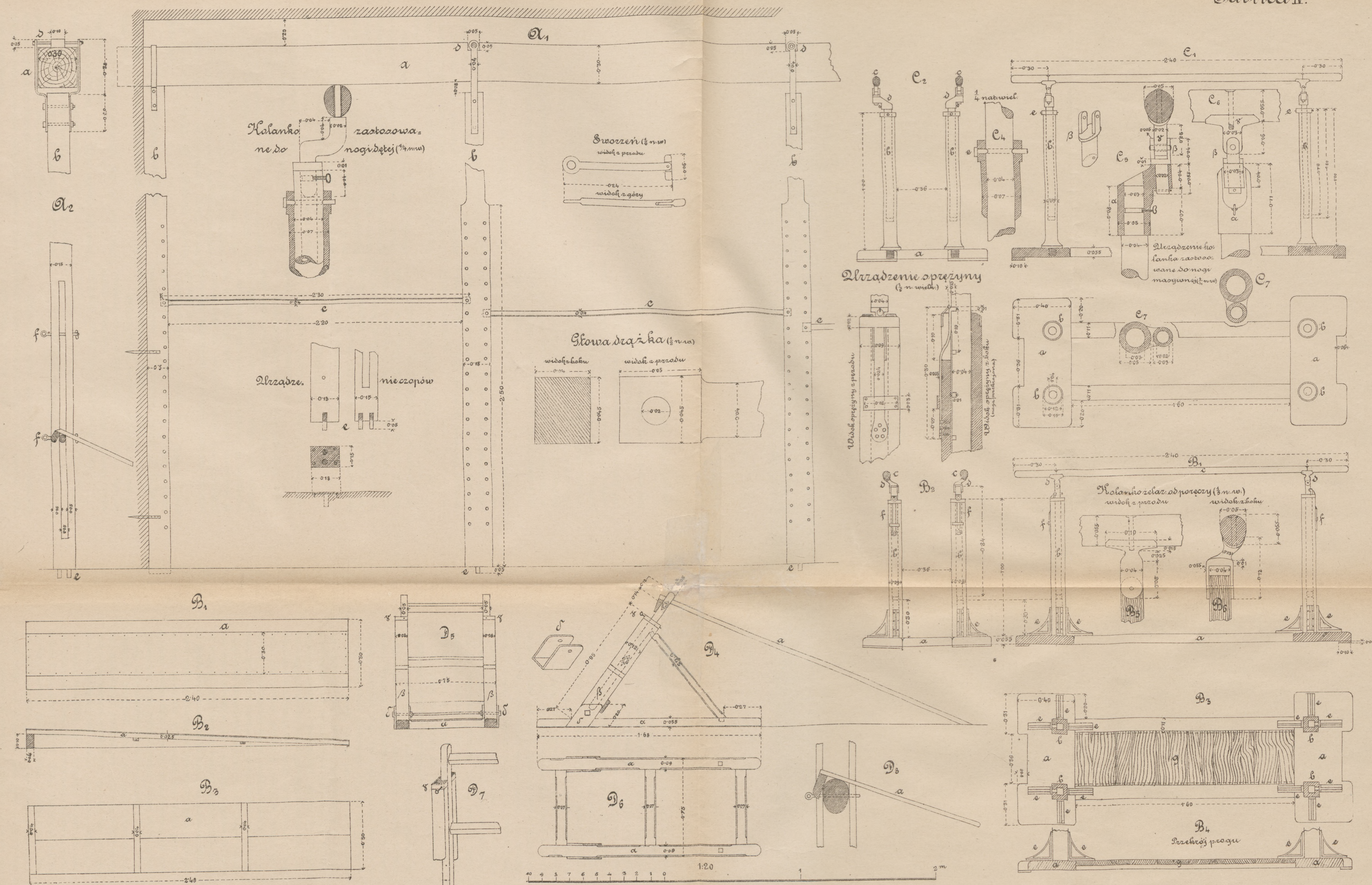
„Każdy początek jest trudny“. Nareszcie i Towarzystwo wioślarskie przełamało pierwsze lody, urządzając w dniu 15. stycznia r. b. w lokalu zimowym konkurs gimnastyczny. Smutnie bardzo przedstawiał się takowy ze względu na liczbę uczestniczących, zaledwie bowiem czterech konkurentów stanęło do numeru I., sześciu do II., i trzech do III. Pierwszy numer składały wolne ruchy, w których największą dokładność i precyzję wykazał p. Henryk Hubert, w drugim t. j. skokach na odległość i wysokość p. Kazimierz Dąbrowski nie znalazł równego sobie. Trzeci za to numer wywołał największe zainteresowanie pomiędzy licznie zebranymi widzami. Miała to być walka na pasy, naturalnie, że tylko miała być, gdyż trudno żądać od stawiających pierwsze kroki w tego rodzaju sporcie, znajomości rzeczy tak ze strony zapaśników, jakoteż i otaczającej galerji, która niewłaściwem zachowaniem się psuje tylko całą uroczystość. W zapasach tych zwycięzcą p. Jan Załuska. Mając nadzieję, że podobne konkursa będą powtarzane częściej i w szerszym zakresie, życzę Towarzystwu wioślarskiemu głębszego zastanowienia się nad rozwojem tej pożytecznej nauki, mającej za cel uzdrawiania społeczeństwa i rozwój tak nam brakujących sił fizycznych; jednem słowem mniej balów, więcej gimnastyki.

„Sokol“ organ Sokołów czeskich nr. 2. zawiera: Dr. Franciszek Ciżek. — Do życia. — Dzieje gimnastyki. — Ćwiczenia na poręczach. — O chwytach na przyrządach. — Z literatury rosyjskiej. — Sprawy pozakrajowe. — Sprawy słowiańskie. — Przegląd spraw związkowych, obwodowych i Towarzystw. — Kronika. — (Rocznie 2 zł. w Pradze, ul. Celetna 17).

„Przewodnik hygieniczny“ organ Towarzystwa opieki zdrowia (Kraków, Bracka 10, rocznie 2 zł). Choroby zakaźne. — Gimnastyka dziewcząt. — Influenca. — Kawa, herbata a alkohol i t. d.

Do tego numeru dołącza się tablicę litografowaną do artykułu p. t.: „O urządzaniu sal i boisk gimnastycznych dla szkół ludowych i średnich“.

Odpowiedzialny redaktor **Antoni Durski.** I. Związkowa Drukarnia. Nakładem Towarzystwa Gimnastycznego „SOKOŁ“.



Urządzenie drążka o słupach ruchomych.

A_1 widok z przodu, – A_2 widok z boku

- a, tram;
- b. słupy;
- c. drążki;
- d. walec z okuciem;
- e. czopy;
- f. sworznie.

Poręcze drewniane.

B_1 widok z przodu, – B_2 widok z boku, – B_3 widok progu z góry, – B_4 przekrój progu, – B_5 widok kolanka z przodu, – B_6 widok kolanka z boku.

- a, próg;
- b. nogi;
- c. żerdki;
- d kolanka żelazne;
- e. żelazka kątowe,
- f. sprężyny;
- g. posadzka;

Poręcze żelazne.

C_1 widok z przodu, – C_2 widok z boku, – C_3 widok progu z góry, – C_4 widok przekrojonej nogi, – C_5 widok kolanka przekrojonego, – C_6 widok kolanka z boku, – C_7 widok kolanka z góry.

- a. próg;
- b. nogi;
- c. żerdki;
- d kolanka:
  - α kolanko:
  - β czop;
  - γ panewka;
- e. sworznie;

Urządzenie pomostu.

D_1 widok pomostu z góry, – D_2 widok pomostu z boku – D_3 widok pomostu z dołu, – D_4 widok pomostu i kozła z boku, – D_5 widok kozła z przodu, – D_6 widok podstawki kozła z góry, – D_7 widok lewej nogi kozła w perspektywie, – D_8 pomost na kładce belkowej. –

- a. pomost wyścielony suknem lub gutaperchą;
- b. kozieł:
  - α. próg;
  - β. nogi;
  - γ. sworznie i opaski żelazne;
  - δ okucie nogi;

Litografia A. Przyszlaka we Lwowie.